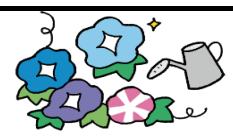
令和４年　７・８月分学校給食予定献立表



今月の食育目標：暑さにまけない食事をしよう

国見町給食センター

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	給食休み
1	金	ごはん　牛乳	牛乳　とり肉　ぶた肉	ごぼう　にんじん	ごはん　水あめ	幼	493	21.2	15.3	1.7	
		ハンバーグ照り焼きソースかけ	くきわかめ　さつまあげ	玉ねぎ　小松菜	さとう　でん粉	小	630	26.4	18.2	2.2	
		五目きんぴら　青菜のみそ汁	とうふ　みそ　大豆	にんにく　しょうが	こめ油　じゃがいも	中	783	31.5	20.5	2.5	
4	月	ごはん　牛乳	牛乳　とり肉　油揚げ	たけのこ　にんじん	ごはん　じゃがいも	幼	535	20.7	19.9	1.9	
		信田煮　みそじゃが	みそ　卵	玉ねぎ　にら	こめ油　さとう	小	―	―	―	―	小学校
		にら玉汁	とうふ		ごま　でん粉	中	820	29.6	25.7	2.7	
5	火	ごはん　牛乳	牛乳　ぶた肉　大豆	にんにく　しょうが　玉ねぎ　なす	ごはん　こめ油	幼	467	14.9	13.5	1.8	
		マーボーなす	みそ　とり肉	ピーマン　干ししいたけ　にんじん　長ねぎ	さとう　でん粉	小	594	18.7	16.1	2.3	
		水ぎょうざスープ　ブルーベリーゼリー		もやし　キャベツ　小松菜　ブルーベリー	ごま油　小麦粉	中	751	22.6	18.3	2.9	
6	水	ごはん　牛乳	牛乳　さけ　ひじき	とうもろこし　パセリ	ごはん　さとう	幼	124	6.1	7.0	0.2	幼牛乳のみ
		さけのコーンマヨネーズ焼き	ハム　とうふ	きゅうり　キャベツ	こめ油　でん粉	小	721	25.9	23.8	2.5	
		ひじきサラダ　大根のみそ汁	油揚げ　みそ	大根　小松菜	マヨネーズ	中	896	31.2	27.3	2.9	
7日～13日は国見食育week											
7	木	★たなばた献立★　お星さまをちりばめたサラダ、天の川をイメージしたスープです。今日の夜は空を見上げてみましょう。									
		キャロットパン　牛乳	牛乳　卵　ベーコン	にんじん　ほうれん草　きゅうり	パン　マーガリン	幼	529	20.1	19.3	2.1	
		キッシュオムレツ　お星さまのサラダ	チーズ　とり肉	とうもろこし　干ししいたけ　キャベツ	さとう　こめ油	小	622	23.6	22.2	2.6	
		天の川スープ　たなばたゼリー	ぶた肉　寒天	玉ねぎ　小松菜　りんご　みかん　ぶどう	ビーフン	中	836	29.8	27.7	3.3	
8	金	♪宮崎県郷土料理献立♪　7月8日は、チキン南蛮の日。ということで、宮崎県の人気料理であるチキン南蛮がでます。タルタルソースをかけて食べてください。									
		ごはん　牛乳　チキン南蛮	牛乳　とり肉	玉ねぎ　にんじん　きゅうり	ごはん　こめ油　さとう	幼	491	20.6	15.9	1.8	
		キャベツときゅうりの塩こんぶ和え	こんぶ	キャベツ　ごぼう　しょうが	タルタルソース　ごま油	小	628	25.6	19.1	2.4	
		けんちんみそ汁	とうふ　みそ	こんにゃく　大根　長ねぎ	じゃがいも　でん粉	中	779	30.4	21.5	2.6	
11	月	❀7月生まれのお誕生日おめでとう給食❀　7月生まれのみなさん　お誕生日おめでとうございます！									
		ごはん　牛乳	牛乳　マグロオイルフレーク	玉ねぎ　にんじん	ごはん　じゃがいも	幼	500	19.5	17.5	1.8	
		セルフチャーハンの具	みそ　チーズ　焼きぶた	長ねぎ　グリーンピース	マヨネーズ	小	648	24.4	21.7	2.3	
		ポテトチーズ焼き　わかめスープ	とり肉　とうふ　わかめ	とうもろこし	こめ油　でん粉	中	801	28.7	24.2	2.6	
12	火	☆みんなで食べる国見の日☆・かみかみ献立　国見町食卓図鑑PART2より　藤田地区　村木さんの「こんぶときのこのさっと煮」									
		かおりごはん　牛乳	牛乳　とり肉	青じそ　えのきたけ　しめじ	ごはん　ごま油	幼	449	18.7	14.6	1.7	
		とり肉の照り焼き	こんぶ　油揚げ	さやいんげん　玉ねぎ	さとう	小	580	23.4	17.5	2.2	
		こんぶときのこのさっと煮　なすのみそ汁	みそ	なす	じゃがいも	中	727	27.8	19.8	2.6	中2年
13	水	♡地産地消献立♡　国見町や伊達地区、福島県内の食材を使った給食です。今月は、ピーマン・小松菜・ミニトマトを予定しています。									
		ごはん　牛乳	牛乳　たら	玉ねぎ　にんじん　にんにく　しょうが	ごはん　こめ油	幼	124	6.1	7.0	0.2	幼牛乳のみ
		にんじんしゅうまい2こ　チンジャオロース	ぶた肉	しょうが　たけのこ　ピーマン　干ししいたけ	でん粉　ワンタン	小	593	24.6	15.6	2.2	
		ワンタンスープ　ミニトマト	とり肉	もやし　小松菜　ミニトマト	さとう　小麦粉　ごま油	中	771	29.9	18.5	2.8	中2年
14	木	塩ラーメン　牛乳	牛乳　たこ　いか	にんにく　しょうが　にんじん	中華ソフトめん	幼	462	18.3	15.0	1.8	
		たこナゲット（中は いかねぎカツ）	たちうお	干ししいたけ　もやし　とうもろこし	こめ油　小麦粉	小	585	22.7	21.4	2.3	
		こだまスイカ	ぶた肉	キャベツ　長ねぎ　小松菜　すいか	でん粉（パン粉）	中	714	30.9	19.8	2.8	
15	金	ごはん　牛乳	牛乳　かつお　えんどう豆	しょうが　玉ねぎ　こねぎ	ごはん　こめ油　ごま油　さとう　ごま	幼	553	25.3	15.4	1.7	
		かつおのごまドレッシングかけ	ひよこ豆　レンズ豆　あずき	えだまめ　とうもろこし　キャベツ	押し麦　大麦　きび　黒米	小	687	29.5	17.8	2.2	
		まめまめサラダ　青菜とえのきのみそ汁	大豆　ハム　とうふ　みそ	きゅうり　小松菜　えのきたけ	赤米　ドレッシング　でん粉	中	859	35.8	20.2	2.5	
19	火	麦ごはん　牛乳	牛乳　とり肉	小松菜　キャベツ　しめじ　にんにく	ごはん　大麦　さとう	幼	484	16.4	15.4	1.8	
		夏野菜カレー	ぶた肉　チーズ	玉ねぎ　かぼちゃ　なす	こめ油　ごま	小	634	20.6	19.1	2.5	
		小松菜サラダ　冷凍りんご	スキムミルク	ズッキーニ　さやいんげん　りんご	カレールウ　ハヤシルウ	中	804	25.0	21.8	2.9	

一カ月当たりの平均栄養価

幼	エネルギー:434kcal	たんぱく質:17.3g	脂質:14.7g	カルシウム:298mg	食塩相当量:1.5g
小	エネルギー:629kcal	たんぱく質:24.1g	脂質:19.3g	カルシウム:370mg	食塩相当量:2.3g
中	エネルギー:795kcal	たんぱく質:29.4g	脂質:22.1g	カルシウム:401mg	食塩相当量:2.8g

※6日・11日のマヨネーズ、8日のタルタルソースは、卵不使用のものです。

8月

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	給食休み
23	火	ごはん　牛乳	牛乳　ぶた肉	しょうが　玉ねぎ	ごはん　こめ油　米粉	幼	505	20.1	14.7	1.6	
		ドライカレー　ミニトマト	大豆　とり肉	にんじん　マッシュルーム	さとう　じゃがいも	小	629	24.6	16.5	2.0	
		とり肉とじゃがいものスープ　シューアイス	卵	パセリ　小松菜　ミニトマト	小麦粉　生クリーム	中	774	29.1	17.7	2.3	
24	水	ごはん　牛乳	牛乳　ぶた肉　ひじき	しょうが　にんにく　にんじん　しめじ	ごはん　こめ油	幼	124	6.1	7.0	0.2	幼牛乳のみ
		豚キムチ炒め　ひじきしゅうまい2こ	とり肉　とうふ	キムチ漬け　干ししいたけ　キャベツ	さとう　春雨　小麦粉	小	595	24.4	17.0	2.3	
		中華たまごスープ　オレンジ	卵	にら　玉ねぎ　チンゲンサイ　オレンジ	でん粉　ごま油	中	773	30.2	19.9	2.9	
25	木	黒糖パン　牛乳	牛乳　ベーコン	玉ねぎ　パセリ　にんにく	パン　さとう　マーガリン	幼	522	16.8	14.4	1.6	
		ジャーマンポテト	とり肉	にんじん　トマト　夏みかん	じゃがいも　こめ油	小	651	20.8	17.4	2.1	
		ミネストローネ　フルーツカクテル		パインアップル　りんご　レモン	大麦　マカロニ	中	868	26.6	22.1	2.8	
26	金	ごはん　牛乳	牛乳　とり肉　ぶた肉	しょうが　玉ねぎ	ごはん　こめ油	幼	508	21.1	18.0	1.8	
		青じそ入りとりつくね　なすのみそ炒め	みそ　とうふ　わかめ	ピーマン　なす	さとう　じゃがいも	小	627	25.1	20.2	2.3	
		わかめ汁		長ねぎ　青じそ		中	761	28.6	21.5	2.7	
29	月	❀8月生まれのお誕生日おめでとう給食❀　8月生まれのみなさん　お誕生日おめでとうございます！									
		ごはん　牛乳	牛乳　とり肉	しょうが　にんにく　りんご　レモン	ごはん　こめ油	幼	547	20.5	17.2	2.1	
		とり肉のアップルソースかけ	マグロオイルフレーク	にんじん　キャベツ　きゅうり　とうもろこし	さとう　春雨　でん粉	小	675	25.3	19.6	2.7	
		春雨サラダ　オニオンスープ　アセロラゼリー	ベーコン	玉ねぎ　えのきたけ　パセリ　アセロラ	ごま油　ごま	中	833	30.0	22.3	3.2	
30	火	ごはん　味付きもずくめかぶ　牛乳	牛乳　さば　みそ	さやいんげん　にんじん	ごはん　さとう	幼	550	24.5	19.8	2.1	
		さばのみそ煮　いんげんのごま和え	とうふ	大根　ごぼう　こんにゃく	ごま　じゃがいも	小	666	28.3	22.0	2.5	
		豚汁	もずく　めかぶ	長ねぎ		中	812	32.7	23.8	2.8	
31	水	ごはん　牛乳	牛乳　ベーコン　チーズ	かぼちゃ　玉ねぎ　とうもろこし	ごはん　生クリーム	幼	124	6.1	7.0	0.2	幼牛乳のみ
		かぼちゃグラタン	ぶた肉　かまぼこ	パセリ　干ししいたけ　にんじん	でん粉　ごま油	小	635	25.8	19.3	2.4	
		チャプスイ　フィッシュビーンズ	うずら卵　煮干し　大豆	キャベツ　さやいんげん	ごま	中	790	30.5	21.8	2.7	

一カ月当たりの平均栄養価

幼	エネルギー:411kcal	たんぱく質:16.5g	脂質:14.0g	カルシウム:270mg	食塩相当量:1.4g
小	エネルギー:640kcal	たんぱく質:24.9g	脂質:18.9g	カルシウム:345mg	食塩相当量:2.3g
中	エネルギー:802kcal	たんぱく質:29.7g	脂質:21.3g	カルシウム:371mg	食塩相当量:2.8g

※食材の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※使用食材については毎日放射性物質の測定を行っています。